

### Negativity is poison for the soul

Je klinkt heel rationeel. Ben jij rationeel? ... De revalidatiearts laat een korte stilte vallen en ik denk na over zijn vraag die eigenlijk geen echte vraag is.

Rationeel, dat is het tegenovergestelde van emotioneel. Tijdens een koers ben ik verre van rationeel, er gaat van alles door mijn hoofd en geregeld komt dat ook uit mijn mond...

Momenteel zitten emoties me alleen maar in de weg, is mijn antwoord, feitelijk denken werkt dan het beste.

Vorig winter zat iedereen eigenlijk in hetzelfde schuitje: we stonden allemaal ongewild langs de kant. Goed getraind voor 'niks'. Het geeft toch een gevoel van saamhorigheid.

Inmiddels is het aan de kant staan voor een grote groep sporters gelukkig niet meer aan de orde: er wordt weer volop getraind en gekoerst. Van mezelf kan ik dat helaas niet zeggen. Met Kerst kwam ik knullig ten val met de MTB, ik viel van hoogte op de opgevroren ondergrond en verbrijzelde daarbij ongeveer alles wat in je elleboog te vinden is. Alsof er een bom ontploft is, kreeg ik te horen.

Wat doe je dan? Bagatelliseren natuurlijk, zoals een waar (top)sporter betaamt. Toen ik hoorde dat het herstel 1 tot 1.5 jaar in beslag zou nemen wist ik zeker dat ik na 8 weken weer up and running zou zijn.

Oh boy, was I wrong...

Ik ging door allerlei klassieke fases: de ontkenning maakte op een gegeven moment plaats voor 'het aangaan van het gevecht'. Wat in mijn geval tot gevolg had dat ik besloot doelen te stellen en de lat lekker hoog te leggen. Niet handig wanneer je in werkelijkheid niet aan het herstellen bent, maar blijkt dat een deel van je bot afsterft.

Aan het medische zal ik niet te veel woorden vuil maken, wat echter zeer belangrijk was, was een gesprek met de ARBO-arts over mijn mindset, een onderwerp dat ik eerder besproken heb. Je mindset kan je beste vriend zijn, maar ook je grootste vijand, zo bleek maar weer.

Om terug te komen op de titel, mijn motto bij alle tegenslag die ik ervaar: wanneer je iets overkomt ben je niet in staat om de gebeurtenis ongedaan te maken, hoe gewenst af en toe ook.

Waar je wel controle over hebt is je beleving van de periode die volgt.

Ik beseft mij dat dit geregeld makkelijker gezegd dan gedaan is, ook dat heb ik ervaren, maar in dit geval spreek ik mezelf en anderen toe: blijf niet hangen in dat waar je geen invloed op hebt.

Niet voor een wedstrijd, niet tijdens een revalidatie, want: negativity is poison for the soul en dus echt nergens goed voor!

